



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Metodika výuky lyžování dětí

Bakalářská práce

Studijní program: B7507 – Specializace v pedagogice
Studijní obor: 7531R001 – Učitelství pro mateřské školy
Autor práce: **Kateřina Zelinková**
Vedoucí práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



Methodology of teaching skiing for children

Bachelor thesis

Study programme: B7507 – Specialization in Pedagogy
Study branch: 7531R001 – Teacher training for kindergartens
Author: **Kateřina Zelinková**
Supervisor: Mgr. Petra aplov, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Zelinková**
Osobní číslo: **P14000025**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Název tématu: **Metodika výuky lyžování dětí**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Cílem je rozbor problematiky lyžování u předškolních dětí, shrnutí poznatků a následné vytvoření souboru videí, která budou sloužit jako pomocný materiál při výuce lyžování dětí.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BRTNÍK, J., NEUMANN, J., 1999, Zimní hry na sněhu i bez něj, Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-399-4

KUTNÁČ, P., NAVRÁTÍLKOVÁ, T., 2005, Lyžujeme na kratěsech. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-45-2

TREML, J., 2004, Lyžování dětí. Praha: Grada. ISBN 80-247-0682-2.

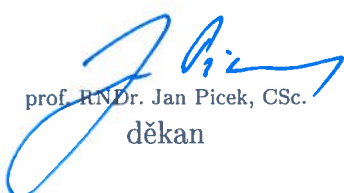
Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.


Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PaDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Anotace

Tato bakalářská práce je zaměřena na výuku lyžování předškolních dětí. První kapitola patří historii lyžování od vzniku prvních lyží do počátků lyžování v Čechách. Další kapitoly teoretické části jsou věnovány nejen didaktickým stylům, používaným při výuce, popisu vývoje dítěte ve věku od 3 do 6 let, ale i charakteristice dětského lyžařského vybavení a zásadám výuky lyžování dětí. Praktická část je popis video příručky pro učitele, nebo rodiče, kteří se rozhodnou seznámit dítě předškolního věku s lyžováním. V příručce je zaznamenán postup prvních pohybů na lyžích, nácvik jízdy v pluhu a nácviky jízdy na hranách. Nalezneme v ní metodický popis pohybových cvičení, návrh na představení cviku dětem, cíle pohybového úkolu a hlavní chyby, které by se během výcviku mohly objevit.

Klíčová slova

Děti, lyžování, metodika, výuka, předškolní věk

Annotation

This bachelor thesis focuses on the teaching of skiing of pre-school children. First chapter includes the history of skiing since the appearance of the first skis until the very beginning of skiing in Bohemia. The following chapters of the theoretical part are devoted not only to the educational styles used for teaching, description of the development of a child in the age of 3 to 6, but also to the characteristics of the children's ski equipment and the principles of children's ski education. The practical part is a description of a video guide for those teachers or parents, who decide to teach a pre-school child to ski. The guide describes the first steps for skiing, practice of snow plowing and skiing on the edges. We will find here a methodical description of the exercises, a suggestion for introducing the exercises to the children, the goals of the movement tasks, and the main mistakes that might occur during the training.

Key Words

Education, children, methodology, skiing, pre-school

Poděkování

Děkuji vedoucí Mgr. Petře Čaplové, PhD. za odborné vedení, cenné rady, ochotu a trpělivost při zpracovávání této bakalářské práce.

Také děkuji Johance Novotné za předcvičování a manželům Lukášovým za asistenci při natáčení videomateriálu.

Dík patří i firmě Ski Nedomlel za poskytnutí lyžařského vybavení k fotodokumentaci.

Obsah

Seznam obrázků.....	10
Úvod	11
1. Historie lyžování	12
1.1 Počátky vzniku lyží.....	12
1.2 Klasifikace prehistorických lyží.....	13
1.2.1 Lyže typu jižního.....	13
1.2.2 Lyže typu arktického	13
1.2.3 Lyže typu severského	14
1.2.4 Lyže bahenní	14
1.3 Periodizace vývoje lyžování.....	14
1.3.1 Předsportovní použití lyží.....	14
1.3.2 Sportovní lyžování.....	15
1.4 Počátky lyžařského sportu.....	15
1.5 Lyžařské začátky ve střední Evropě.....	15
1.6 Počátky lyžování v českých zemích.....	16
2. Vyučovací způsoby	18
2.1 Didaktické styly při výuce lyžování	18
2.1.1 Příkazový didaktický styl	18
2.1.2 Praktický didaktický styl	19
2.1.3 Reciproční didaktický styl	19
2.1.4 Didaktický styl se sebehodnocením	20
2.1.5 Didaktický řídicí styl s nabídkou.....	20
2.1.6 Didaktický řídicí styl s řízeným objevováním.....	20
2.1.7 Didaktický řídicí styl se samostatným objevováním	21
2.2 Vyučovací metody	22
2.2.1 Slovní komunikace	22
2.2.2 Zraková instrukce	23
2.2.3 Pohybový úkol.....	24
2.2.4 Herní metoda	24
2.2.5 Soutěžní metoda	25
3. Vývoj organismu dítěte předškolního věku	26
3.1 Tělesný vývoj	26
3.2 Emoční vývoj	27

3.3 Sociální vývoj	27
4. Specifika lyžařského vybavení dětí	29
4.1 Prvky lyžařského vybavení.....	29
4.1.1 Lyže	29
4.1.2 Lyžařské boty	31
4.1.3 „Rostoucí lyže a lyžařské boty“	33
4.1.4 Sjezdové hole.....	33
4.1.5 Sjezdové vázání	34
4.1.6 Lyžařská přilba	34
4.1.7 Brýle	35
4.1.8 Rukavice	35
5. Výuka lyžování předškolních dětí.....	37
5.1 Období seznamování (3-5 let).....	37
5.1.1 Základní pravidla.....	37
5.1.2 Role učitele	38
5.1.3 Výběr terénu	39
5.1.4 Stav sněhu.....	39
5.1.5 Organizace výuky	39
5.1.6 Výběr pomůcek	40
6. Metodická příručka.....	41
6.1 Úvod výuky	41
6.1.1 Nošení lyží.....	41
6.1.2 Nasazování výzbroje	42
6.1.3 Rozcvičení	42
6.2 Hlavní část.....	44
6.2.1 Pravidla pro úspěšný výcvik.....	44
6.2.2 Základní sjezdový postoj	45
6.3 Pohybové úkoly na místě	46
6.3.1 „Koloběžka“	46
6.3.2 „Chůze“	46
6.3.3 „Vlak“	47
6.3.4 „Slunce“	48
6.3.5 „Vánoční stromeček“	48
6.3.6 „Žebřík“	49
6.3.7 „Šipka“	49

6.4	Oboustranný přívrat.....	50
6.4.1	„Šipka u značek“	50
6.4.2	„Jízda s šipkou“	51
6.4.3	„Slalom se šipkami“	51
6.4.4	„Jízda podle zrcadla“	52
6.4.5	„Letadlo“	53
6.4.6	„Obr a trpaslík“	53
6.5	Nácvik jízdy na hranách.....	54
6.5.1	„Jízda po kolejích“	54
6.5.2	„Stavění kolejí“	55
6.5.3	„Zatáčení na kolejích“	55
6.5.4	„Cibule“	56
6.5.5	„Jízda s ukazováním“	57
6.6	Závěrečná část	57
7.	Závěr	59
	Seznam použité literatury	60
	Seznam použitých elektronických zdrojů	62
	Seznam příloh	63

Seznam obrázků

Obrázek 1: Dětské carvingové lyže	30
Obrázek 2: Dětská lyžařská bota s jednou přezkou	31
Obrázek 3: Dětská lyžařská bota se dvěma přezkami	31
Obrázek 4: Dětská lyžařská bota se třemi přezkami.....	32
Obrázek 5: Dětská lyžařská bota se čtyřmi přezkami.....	32
Obrázek 6: Dětské lyžařské hole	33
Obrázek 7: Dětská lyžařská přilba	35
Obrázek 8: Dětské lyžařské brýle	35
Obrázek 9: Dětské lyžařské rukavice – prstové.....	36
Obrázek 10: Dětské lyžařské rukavice - palcové.....	36
Obrázek 11: Dětské hřiště Vysoké nad Jizerou	40
Obrázek 12: Základní lyžařský postoj	45

Úvod

Lyžování je oblíbenou zimní aktivitou mnoha z nás, ale málokdo umí své lyžařské dovednosti předávat malým lyžařům a umožnit jim vytvoření kladného vztahu k lyžování. Důležitými faktory, které mají vliv na úspěšnost lyžařského výcviku je kladný vztah k dětem a schopnost pohlížet na svět jejich očima. Dalšími podmínkami je dostatečná znalost lyžařské problematiky, dovednost předávat dětem zkušenosti a v neposlední řadě i znalost dětského smýšlení a potřeb. Pokud učitel splňuje všechny tyto podmínky, značně se zvyšuje šance na vytvoření kladného vztahu dítěte k lyžování.

Bakalářská práce je zaměřená na metodiku výuky lyžování dětí. Představuje stručný přehled historie lyžování od objevení prvních lyží do počátků lyžování v Čechách a následně i nejdůležitější oblasti z pedagogiky, psychologie a tělesné výchovy, které s touto problematikou úzce souvisí. Teoretická část se také zaměřuje na specifika dětského lyžařského vybavení a na zásady výuky dětí předškolního věku. Praktická část obsahuje video s popisem pohybových úkolů, které jsou vhodné pro výuku lyžování dětí.

Cílem bakalářské práce je vytvořit metodickou příručku, která by usnadnila a zpříjemnila výuku lyžování nejen dětem, ale i dospělým, kteří se ocitly v roli učitele a nedisponují dostatečnými znalostmi a zkušenostmi v oblasti výuky lyžování dětí, která se zásadně liší od výuky dospělých lyžařů.

1. Historie lyžování

Nedávná historie zaznamenala velký pokrok ve vývoji lyží a lyžařských stylů. Předchůdci dnešních lyží zde však byli již před několika tisíci lety a měli pro tehdejší obyvatele této planety stěžejní význam při pohybu po sněhu v zimních měsících. (Gnad, 2008) Sloužili také jako pomůcka při lovu, s největší pravděpodobností v e střední době kamenné. Až v minulém století, kdy došlo k rozvoji sportu a turistiky, našly lyže uplatnění ve sportovním a rekreačním odvětví. (Chovanec, 1989)

1.1 Počátky vzniku lyží

Vznik lyží se s největší pravděpodobností datuje již do doby kamenné, tj. období 8 až 4 tisíce let př. n. l. V této etapě vývoje lidstva se člověk naučil pracovat se dřevem a využívat ho ve svůj prospěch. Lyže v této době sloužily jako prostředek usnadňující pohyb po sněhu. (Gnad 2008) V oblastech severních zemí byly v té době jediným prostředkem přepravy při lovu po krajinách pokrytých sněhem. (Chovanec, 1998)

Vzhledem k tomu, že lyže vznikaly v mnoha etnických skupinách najednou, nelze původní lokalitu vzniku přesně určit. Tyto skupiny žily v podobných klimatických a geografických podmínkách, kde zimní období trvalo velmi dlouho. Podle polárního badatele Fridtjofa Nansena (In Chovanec 1998) to byla oblast střední Asie, Altajské hory a okolí Bajkalského jezera. Z těchto míst se během postupného osídlování severních oblastí Evropy lyže rozšířily na území dnešního Norska a Švédska. Předchůdcem lyží byly sněžnice, které měly zvětšit plochu chodidla a tím usnadnit pohyb ve sněhu. Pro první pokusy byla používána sláma nebo zvířecí kůže, kterou si lidé omotávali chodidla a zvětšovali tak náslapnou plochu. Následně byla plocha prodlužována a zužována, z čehož se vyvinuly první lyže známého tvaru. (Gnad, 2008)

Nejstarším historickým pramenem poznatků o lyžích jsou nákresy vyobrazující život člověka předotrokářské společnosti a archeologické nálezy z oblasti Evropy a Asie. Z pozdější doby jsou informace čerpány z literárních zdrojů, které zpřesňují hypotézy vytvořené na základě studií kreseb z jeskyní a vykopávek. Nejnovější objevy skalních

kreseb ukazují, že Skandinávie nebyla místem vynalezení lyží, jak se někteří badatelé domnívali, ale pouze místem zdokonalení. (Gnad, 2008)

Vykopávek, které dokládají vznik lyží, existuje několik desítek a jsou uloženy v muzeích lyžování. Historii vývoje lyžování se také můžeme dozvědět z písemných pramenů, jejichž informace doplňují hypotézy založené na vykopávkách a nákresech z jeskyní. Nejstarší písemné prameny pocházejí z dob před naším letopočtem a informují o používání sněhových bot nejen pro lidi, ale i pro koně. (Chovanec, 1989)

1.2 Klasifikace prehistorických lyží

Vzhledem k historickým nálezům na různých místech i v různých dobách je známo několik typů lyží, které jsou podle Švéda Zetterstena rozděleny do čtyř kategorií. (In Chovanec, 1989)

1.2.1 Lyže typu jižního

Jsou dvě stejně dlouhé, krátké, vzadu oblé lyže. Byly využívány hlavně v oblastech dnešního Ruska, jižního Finska a jižního a středního Švédska. Nejstarší dochovaný nález lyže tohoto typu nese jméno podle místa naleziště, kterým je Švédský Hotting (lyže Hotting). Její délka je 110 cm a šířka 20 cm, stáří je odhadováno na 4 tisíce let.

1.2.2 Lyže typu arktického

Mají špičky i patky zašpičatělé, často také ohnuté. Skluznice měly potaženy zvířecí kůží srstí dozadu, která zajišťovala skluz a zabraňovala podklouzávání. K jejich nálezu došlo severněji od naleziště lyží typu jižního. Užívaly se tedy v oblastech severní Sibiře a severní Skandinávie. Tento druh lyží je typickým představitelem užitkových lyží, které v nezměněné podobě donedávna užívaly některé sibiřské kmeny. Chronologicky odpovídají stejné době jako lyže jižního typu. Stáří nálezu v obci Kalvträsk se také odhaduje na 4 tisíce let.

1.2.3 Lyže typu severského

Jsou lyže nesymetrické, kdy zpravidla levá lyže dosahuje délky 3 m a šíře 6 cm, pravá lyže je dlouhá v rozmezí od 1 do 1,5 m a široká 7 až 8 cm. Kratší lyže, sloužící k odrazu, je doplněna zvířecí kůží a delší, určena k pohybu, žlábkem pro lepší skluz.

1.2.4 Lyže bahenní

Jsou lyže o délce asi 150 cm, jejichž konstrukce se skládá z dřevěné destičky pod chodidlem, ze které vycházejí dvě dřevěné lišty. Prostor mezi nimi byl s největší pravděpodobností vypleten stejně jako u sněžnic. Tyto lyže sloužily k usnadnění pohybu v močálech nebo tundrách. Jejich exemplář, který se nachází v muzeu ve Vídni, byl nalezen v jižním Švédsku.

Nezbytnou pomůckou, která usnadňuje pohyb na lyžích, jsou hole, které se užívaly v páru, nebo jednotlivě. Díky holím bylo snazší udržet na lyžích rovnováhu, na rovině se silou paží odrazit a při sjezdu z kopce brzdit. Využívání pouze jedné hole se datuje do dob, kdy lyže měly místo v lovcově výbavě a proto bylo nutné mít druhou ruku volnou, popřípadě v ní mít zbraň. Upravená lyžařská hůl sloužila jako kopí, oštěp nebo luk. Podle nejstarších nálezů je nám znám fakt, že hole byly doplněny o talířek, který používání holí usnadňoval. (Chovanec, 1989)

1.3 Periodizace vývoje lyžování

Vývoj lyží můžeme rozdělit na dvě etapy. První etapou je období, kdy sloužily k usnadnění lokomoce, druhou dobu, kdy našly uplatnění jako prostředek sociální komunikace.

1.3.1 Předsportovní použití lyží

Je období od samotného objevu do poloviny 19. století. Během této doby byly lyže využívány jako prostředek k dopravě a lovení zvěře. K rozvoji lyžování docházelo hlavně na severu země, v místech severní Ameriky, Skandinávie a v Asii. Toto období můžeme rozdělit ještě na:

Lyžařský starověk, který zahrnuje období ve vývoji lyžování od prvních objevů ve střední době kamenné, do r. 800 n.l.

Lyžařský středověk označující dobu od r. 800 n.l. do poloviny 19. století. Charakteristickým rysem této doby je vývojový posun lyžařského vybavení i lyžařských dovedností. Následně se lyže stávají pro vyšší vrstvy součástí vzdělání a pro obyčejné lidi zábavou. (Chovanec, 1989)

1.3.2 Sportovní lyžování

Označuje období od r. 1843, kdy se konaly první závody v Tromsø, do dnešní doby. Lyže v této době nachází využití v oblasti soutěžní a rekreační. Dochází k vývoji odvětví lyžařského sportu – běh, skoky, sjezdy a zatačení a akrobacie. Ve druhé polovině 20. století dochází ke značnému zdokonalení lyžařské výbroje a výstroje. Lyžařský sport se ve velmi krátkém časovém úseku, v rozsahu sta let, rozmohl na všech kontinentech. (Gnad, 2002)

1.4 Počátky lyžařského sportu

Na začátku 19. století se v Norsku rozšířilo lyžování v mnohem větší míře, než kdekoli jinde na světě. Novou éru lyží tam zahájili venkovští obyvatelé kraje Telemarken, kteří vytvořili revoluční styl jízdy na lyžích. Kromě techniky zdokonalili i typ lyží, zvaný telemarský, jehož dokonalost potvrzuje fakt, že se tento typ používá dodnes. Zlepšili také způsob jízdy z kopce, kterou osvobodili od lyžařské hole a zdokonalili styl zatačení dodnes užívaný – telemark. (Chovanec, 1989)

Mezníkem novodobé historie je závod v běhu na 5 km ve městě Tromsø v Norsku roku 1943. Závody jsou považovány za počátek vývoje lyžařského sportu. (Gnad, 2002)

1.5 Lyžařské začátky ve střední Evropě

Okolo roku 1850 se v evropských horských oblastech objevovaly pokusy o jízdu na lyžích. V Krkonoších se první používání lyží datuje do r. 1840. (Gnad, 2002)

V této době obyvatelé Skandinávie, kteří zde studovali nebo byli vyhoštěni, podnikali první pokusy. Vzhledem k absenci jakýchkoli příruček byli odsouzeni k pouhému experimentování. Kolébkou sportovního lyžování je Norsko. Odtud se díky propagačnímu vlivu polární expedice Fritjofa Nansena rozšířilo do střední Evropy a následně do celého světa. Střední Evropa byla vhodným místem pro rozvoj nového sportu. Anglickým působením došlo v druhé polovině 19. století k rozvoji alpinismu a dalších forem turismu. Z tohoto důvodu se v horách rozmohla výstavba horských chat, cest, železnic a tunelů, které doposud sloužily turistům hlavně v létě.

1.6 Počátky lyžování v českých zemích

Koncem 19. století se ze sportu stal symbol pokroku a jeho rozvoj souvisel s rozvojem průmyslu a obchodu. V Praze a okolí se lyžování rozvíjelo ve spojení s Josefem Rössler-Ořovským a s lyžařským kroužkem (Český Ski klub při Bruslařském klubu). S příznivci Rössler-Ořovský pořádal vyjížděky do okolí Prahy.

V Krkonoších se první lyžařské pokusy českých obyvatel odehrávaly v Jilemnici a ve Vysokém nad Jizerou v roce 1891. Následující rok zakoupil hrabě Jan Harrach v Oslu jeden pár lyží norského typu. Lesmistr Jan Šmíd roku 1892 nechal u dvou rakouských firem vyrobit dvoje lyže z bukového a jasanového dřeva. Lyže dosahovaly délky 230 cm. Podle nich Fr. Soukup v Horní Branné vyrobil první lyže domácí produkce. Vázání zhotovil, taktéž podle vzoru z rákosu a řemenů, Štěpán Šír. K jízdě na lyžích se používala pouze jedna dlouhá hůl. Jelikož byl o lyže velký zájem i mezi obyčejnými lidmi, výroba se rozšířila i do okolních dílen. V roce 1893 panství vlastnilo 39 párů lyží, které byly rozděleny mezi úřady do Rokytnice, Jilemnice a Branné.

Nejvýznamnější postavou Krkonoš spojenou s lyžováním byl Jan Buchar, učitel z Dolních Štěpanic, který s Josefem Alešem tvoří dvojici považovanou za tvůrce lyžařské turistiky. Jan Buchar se věnoval odborné metodice, psal články, přednášel o lyžařské turistice a pořádal výlety do Krkonoš, čímž si získal mnoho přátel lyžování. Buchar se také aktivně účastnil zakládání lyžařského spolu v Jilemnici v roce 1895. V tomto roce také napsal metodický článek o lyžování do časopisu Klubu českých turistů. (Gnad, 2008)

Podle Gnada „Byl prvním učitelem, který s dětmi v zimním období v hodinách tělesné výchovy lyžoval. V roce 1896 získal od školské správy povolení k lyžařskému výcviku místo tělesné výchovy. V letech 1896-1900 organizoval pro děti výlety na lyžcích a jeho zásluhou se lyžování rozšířilo i na další krkonošské školy (Benecko, Vysoké nad Jizerou, Jilemnice) Jan Buchar se stal také prvním předsedou Svazu lyžařů Království českého“ (Gnad, 2008 s.19)

2. Vyučovací způsoby

2.1 Didaktické styly při výuce lyžování

Paleta didaktických stylů nabízí uspořádání široké škály didaktických jevů. Do vzájemné kooperace vkládá působení učitele, aktivitu žáka, látku a dané cíle. K uskutečnění didaktického procesu je zapotřebí osvojení si nových rolí ze strany učitele, ale stejně tak i ze strany žáka. Obě strany musí být seznámeny se stylem a s očekávanými výstupy, které si zvolily. Jeden vyučovací blok je možné rozdělit na několik částí různých didaktických stylů. Využitím různých druhů se vyvarujeme vyučovacím stereotypům. (Dobrá, 1998)

2.1.1 Příkazový didaktický styl

Patří k nejvyužívanějším stylům uplatňovaným při výuce. Veškerá rozhodnutí činí sám učitel. Podstatou tohoto stylu je tzv. reprodukce, která je založena na bezprostředním vztahu učitelovy iniciativy a činností dítěte, které pracuje podle instrukcí učitele. Signálem může být například tlesknutí, nebo zvuk píšťalky. Největší pozornost patří učiteli a učivu, které vybral. Úloha dítěte je přizpůsobení se pokynům a omezením, jenž učitel zadává a dítě dbá na jejich plnění. Učitel, který využívá tento styl, si musí uvědomovat následnost svých rozhodnutí a přiměřenost úkolů vzhledem k úrovni skupiny žáků. Úloha žáka je přizpůsobení se příkazům, které učitel zadává a kontroluje. (Dobrá, 1988)

Ve výuce lyžování ho uplatňujeme u nejmladších dětí a začátečníků. Tento styl lze uplatnit v první řadě během výuky začátečníků, tedy při seznamování s lyžařskými dovednostmi. Je to styl vhodný k přiblížení nové výukové situace, nebo při výuce nejmladších jedinců. (Gnad, 2008) Hlavní výhodou tohoto stylu je celkově dobrá kázeň během výuky, jelikož učitel má výuku plně ve svých rukou. Ačkoli příkazový styl má výchovný potenciál i estetické hodnoty, není vhodné, aby se z něho stal styl univerzální. (Dobrá, 1988)

2.1.2 Praktický didaktický styl

Tento styl lze také nazvat i stylem úkolovým. Díky tomuto stylu vznikají nové didaktické vztahy mezi žáky a učiteli, mezi žáky samotnými a mezi žáky a danou úlohou. Vliv na vznik vztahů má přenechání některých rozhodnutí na žákovi. Jsou to například rozhodnutí o výběru prostoru, rozmístění žáků při realizaci úkolu, době zahájení dané aktivity, přizpůsobení tempa během plnění úkolu, době přestávky mezi sériemi úkolů i době ukončení aktivity atd. Zadávání úkolů může být provedeno názornou ukázkou, slovním projevem, nebo kombinací těchto dvou způsobů. Při využívání tohoto stylu nesmíme zapomenout na prostor pro hodnocení jednotlivých žáků a pro dotazy, které může sám žák položit vyučujícímu, aby mohl zapracovat na svých případných nedostacích. Díky tomu, že žáci jsou při plnění úkolů nezávislí, učitel získává prostor na individuální přístup, zpětné vazby, slovní podporu a jiné. (Dobrá, 1988)

V problematice výuky lyžování je vhodné tento styl zařadit při nácviku a zdokonalování pohybových dovedností, které jsou realizovány na rovině. (Gnad 2008) Cíl výuky musí být pevně stanovený a provedený podle modelu. Popis úkolu je prováděn řečovým projevem, pohybovou ukázkou nebo písemně v podobě úkolové karty. (Dobrá, 1988)

2.1.3 Reciproční didaktický styl

Tento styl je založen na metodě vzájemného pozorování a hodnocení žáků. Pokud se žák ihned po výkonu dozví, na jaké úrovni byl proveden, zvyšuje se jeho naděje na správnou korekci. Didaktická stránka stylu je však podobná, jako ve stylu praktickém. Rozdíl je patrný nejen z pohledu žáka, ale i z pohledu učitele. Žáci tvoří dvojice nebo skupiny, přičemž každý má přidělenou určitou roli, jež musí plnit. Jeden z dvojice aktivně cvičí, zatímco druhý ho pozoruje a své poznatky, ať už kladné nebo záporné, mu sděluje. Učitelova úloha je také pozorování, ale ve vztahu k pozorovateli. Učitel vyslechne poznámky pozorovatele a následně je doplní svými komentáři. Žák je aktivně zapojen do didaktického procesu, zdokonaluje si pozorovací schopnosti, učí se vnímat kvalitu prováděné aktivity a dokáže odhalit nepřesnosti v pohybu svého spolužáka. Přínosné je také vžití se žáka do role učitele a změna pohledu na jeho činnost. Žáci se s novou rolí často velmi rychle sžijí a jsou schopni ji velice dobře plnit i v relativně nízkém věku.

(Dobrá, 1988) Tento styl není vhodné zařadit při výuce začátečníků. Uplatnění tohoto stylu je vhodné i pro větší skupiny, kde není prostor pro zapojení všech dětí najednou. (Gnad, 2008)

2.1.4 Didaktický styl se sebehodnocením

Po splnění jakéhokoli úkolu by se žák měl zamyslet nad tím, co se mu během plnění zdařilo a co nikoli. Během cvičení činnost přeruší a přemýšlí, popřípadě se vrátí k popisu. Učitel by mu měl poskytnout podporu a cenné rady. Cílem je odprostit žáka od vnějších zdrojů informací a nabádat ho k hledání zdrojů v sobě samém. Učitel žáka pozoruje během sebehodnocení, důvěřuje mu a pomáhá trpělivým kladením otázek. Žák cvičí bez závislosti na ostatních, setkává se s úspěchem i neúspěchem, čímž poznává vlastní možnosti a hranice. Pro pohybově méně nadané žáky je příliš náročné zhodnotit svůj výkon a odhadnout vhodnou dobu posunu k další úloze.

Sebehodnocení žáka samozřejmě není zcela objektivní, pro učitele je ale prostředkem k poznání osobnosti dítěte. Pro žáka je příležitostí k uvědomění si vlastních nedostatků a sebekritice. Tento styl lze používat pouze u zkušenějších lyžařů. (Dobrá, 1988)

2.1.5 Didaktický řídicí styl s nabídkou

Tento styl umožňuje žákovi samostatné rozhodování v obtížnosti dané činnosti. Žák si určuje i počáteční výkonovou úroveň i úroveň, na které bude pokračovat. Při vstupu je žák většinou úspěšný, následný postup je opakování úkolu shodné obtížnosti, postup k obtížnější úrovni, nebo návrat k nižší úrovni. Jakýkoli výběr z této nabídky je akceptovatelný, jelikož je ukazatelem úrovně aspirace dítěte. Ve zjednodušené formě lze tento styl uplatnit až na prvním stupni ZŠ. (Dobrá, 1988)

2.1.6 Didaktický řídicí styl s řízeným objevováním

Stěžejním prostředkem tohoto stylu je správný výběr učiva a příprava vhodných otázek, díky kterým bude žák doveden ke správnému řešení daného pohybového úkolu. Kladení

otázek v žácích vzbuzuje pozornost, rozvíjí jejich myšlení a působí jako motivace k řešení úkolu. Mezi jednotlivými kroky je nutný vnitřní vztah, který vyplývá ze struktury učení. Před aplikací tohoto didaktického stylu je nutná pečlivá příprava, kdy učitel musí mít nachystané doplňující otázky pro případ, že by se odpovědi žáků lišily, nebo byly nepřesné. Tento styl podporuje slovní komunikaci žáků a rozšiřuje slovní zásobu v oblasti tělesné výchovy.

Hodnocení žáků probíhá již během procesu, jelikož k němu dochází v každém kroku. Pokud je proces ukončen, dostává se žákovi celkového hodnocení, kdy je účel osvojení učiva splněn. Velké nároky jsou kladeny hlavně na učitele, který rapidně změní svůj projev a místo oznamovacích vět využívá pouze věty tázací a vždy vyčkává na žakovu odpověď. Pro učitele je tedy náročný nejen časově, z důvodu přípravy otázek, ale i emocionálně. Výkon žáka úzce souvisí s výkonem samotného učitele. (Dobrá, 1988)

Během práce žáků je nutná jejich kontrola a sledování. V případě, že by žáci nepochopili zadání, mohlo by dojít k několikahodinovému bezvýslednému bádání. Učitel se musí průběžně tázat na zvolené metody postupu v řešení problému. V některých případech je vhodné zjistit plánované postupy jednotlivých žáků hned v počátcích. (Geoffrey, 1996)

2.1.7 Didaktický řídicí styl se samostatným objevováním

Tento styl je založen na objevení řešení žákem samotným. V oblasti tělesné výchovy se objevuje mnoho možností řešení úkolu a je tedy na dítěti, aby si našlo z možných alternativ tu nejlepší. Před výběrem problému je nutné zvážit nejen důležitost ve vztahu k učivu ale i schopnosti a připravenost jednotlivců. Při hledání řešení lze nacházet fakta, spojitosti, hranice, nebo pojmy. (Dobrá, 1988)

V lyžování není pro danou činnost jen jedno správné řešení, z toho důvodu se nám nabízí možnost hledat v alternativách pohybových činnostech tu nejvhodnější. Didaktický řídicí styl se samostatným objevováním je vhodný spíše pro pokročilejší lyžaře. (Gand, 2008)

Celé dělení didaktických stylů obsahuje další styly: styl s autonomním rozhodováním žáka o studiu, s autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu, se samostudiem. Ovšem žádný z těchto stylů není vhodný pro výuku dětí předškolního věku. (Dobrá, 1988)

Při výuce jakýmkoli stylem je nutná komunikace, během které dochází k předávání instrukcí, hodnocení nebo informací týkajících se zpětné vazby. Při výuce lyžování se využívají tři druhy komunikace, využívané samostatně nebo v kombinacích. (Gand, 2008)

2.2 Vyučovací metody

Jsou způsoby, prostřednictvím kterých předáváme znalosti a dovednosti žákům. Pro výuku lyžování jsou nejvhodnějšími metodami: slovní instrukce, zraková instrukce, pohybový úkol, hra a soutěž. Všechny tyto metody na sebe navazují a jsou vzájemně propojené. K výuce lyžování dětí používáme hlavně metodu úkolovou, herní a soutěžní. Ostatní metody, slovní a zrakové instrukce, využíváme spíše při předávání dovedností dospělým. (Vodičková, 2005) Při výběru dané metody bereme v potaz fyzickou zdatnost, mentální úroveň, věk žáka a organizaci výuky. (Tremel, 2004)

2.2.1 Slovní komunikace

Tato metoda je využívána hlavně v prvních částech výcviku, kdy žáci dostávají informace. Formulace slovních pokynů musí být srozumitelná a obsahovat pouze jednu novou informaci. Později je možné zvýšit počet informací na dvě. Při uplatnění této metody u žáků do 10 let využíváme obrazného pojmenování: „Jedeme jako auto.“ (Tremel, 2004) Toto pojmenování v dítěti vyvolá žádoucí představu o pohybu (Vodičková, 2005). Pro odlišení pravé a levé lyže u nejmenších lyžařů použijeme obrázky, nebo značky, kterými od sebe lyže odlišíme a nadále je podle nich nazýváme. (Tremel, 2004) Slovní komunikaci můžeme také uplatnit při popisování chyb, které jsme u žáků zaznamenaly. (Gnad, 2008)

Při hodnocení musíme dodržovat několik zásad:

1. Hodnocení nikdy nezahajujeme výtkou, ale vždy povzbuzením.
2. V projevu se nesmí objevit známka zloby ze strany učitele.

3. Komunikace musí být pozitivně laděná.
4. Hodnotíme v co nejkratším čase po provedení špatného pokusu.
5. Nevytýkáme více chyb najednou.
6. V první řadě opravujeme hrubé chyby, detaily se zabýváme až v následné fázi nácviku.
7. U dětí do 10 let vytýkáme pouze hrubé chyby, zásadně stranou od skupiny dětí.

(Trembl, 2004)

2.2.2 Zraková instrukce

Je metoda s ukázkou žádaného pohybu, která je předváděna učitelem, vybraným žákem, obraznou, nebo filmovou formou. Zraková instrukce musí být vždy spojena se slovní instrukcí, která zvýší účinnost ukázky. (Vodičková, 2005)

Během výuky dětí je tato metoda nejefektivnější. Pro děti je předvedení ukázky nejsnazším prostředkem pro pochopení pohybového úkolu a v následném výcviku jim pomáhá k nápodobě dané činnosti. (Gnad, 2008)

Doporučení pro zrakovou instrukci

1. Efektivitu zrakové instrukce zvyšujeme častým opakováním.
2. Ukázky neprovádíme v dlouhém pásmu, ale rozdělíme je na několik částí.
3. Při výuce nejmenších dětí pohyby mírně přeženeme.
4. Ukázka musí v dítěti vyvolat pocit, že je schopno pohybový úkol také zvládnout.
5. Pokud předvádíme ukázku na dítěti, vybereme dítě na průměrné úrovni, aby se s ním mohly ostatní děti ztotožnit.
6. Nácvik pohybu by měl následovat bezprostředně po ukázce, aby nebyla zapomenuta představa o provedení.
7. Během výuky měníme pořadí, v jakém plní předváděný pohyb. Poslední děti nemají již jasnou představu.
8. V průběhu výuky zařazujeme provedení ukázky dítětem. (Trembl, 2004)

2.2.3 Pohybový úkol

Podporuje v dětech tvořivého ducha, vede je k samostatnému rozhodování a poskytuje jim silné prožitky. Dítěti zadáme vybraný pohybový úkol, který je splnitelný určitým pohybovým prvkem. Metoda lze využít i během plnění složitějšího úkolu, který vyžaduje splnění více pohybových úkolů. (Tremml, 2004) Zvýšení efektivity výuky touto metodou zajistíme tak, že dítěti nesdělíme postup, jak úkol řešit, ale dítě si jej vytváří samo. (Gand, 2008)

Pohybový úkol je vhodné zařadit při výuce mládeže i nejmenších lyžařů. Své uplatnění nachází při výuce základních pohybových dovedností jako je udržování rovnováhy, nebo skluz. Je metodou velmi oblíbenou a pro děti přitažlivou. Pro oživení ji lze využít i během výcviku na vyšších výukových stupních. Metoda si žádá dobré cvičitelské zkušenosti, jelikož je zapotřebí znalost jádra pohybového úkolu a následné vhodné zvolení cviku. (Vodičková, 2005) Veškerá pozornost dítěte je totiž soustředěná na plnění úkolu, nikoliv na záměr výcviku. Příkladem pohybového úkolu je jízda mezi branami, kdy učitel trasu určí a dítě se ji snaží projet. (Tremml, 2004)

2.2.4 Herní metoda

Charakteristickým znakem herní metody je zapojení fantazie dítěte. Aplikujeme ji hlavně u dětí ve věku od 6 do 10 let věku. Při hře není cílem výhra, ale zážitek, který si dítě ze hry odnese. (Tremml, 2004) Tímto způsobem lze u dětí udržet pozornost a vzbudit v nich zájem o danou činnost, jelikož si žák v daný moment plně neuvědomuje úmysl učitele lyžování a aktivně plní pohybové úkoly. (Gnad, 2008) Během průběhu hry učitel může pozorovat rozvoj několika cviků. Součástí dne mohou být i tematické bloky, nebo dny s vlastním pojmenováním, na kterém se mohou podílet i sami žáci. (Tremml, 2004)

V rámci herní metody se hry dělí na velké a malé. Malé hry se odehrávají na relativně malém prostoru, který je učitelem předem vymezen. Časová dotace pro tento typ her zabírá jen velmi malou část cvičební lekce. (Vodičková, 2005) Pro realizaci není nutný velký počet dětí, ani speciální organizační přípravy, jelikož jsou často bezprostřední reakcí učitele na aktuální situaci. Malou hru může vytvořit i rodič během výuky svého dítěte. U

velkých her je nutné zajistit organizační přípravu a velký prostor, po kterém se mohou děti bezpečně pohybovat. Hra může být náplní celé cvičební jednotky. (Treml, 2004)

2.2.5 Soutěžní metoda

Nachází uplatnění spíše u starších dětí ve věku od 11 do 15 let, kdy mají potřebu se měřit se svými vrstevníky. Pro děti je velkou motivací a má vliv na zvýšení jejich výkonů při cvičení a vede k následnému zlepšení. (Vodičková, 2005) Soutěž musí mít pro děti povzbudivý efekt, proto nesmíme děti do soutěže nutit. Učitel musí soutěž sestavit tak, aby dostali prostor pro vyniknutí i slabší žáci. Vhodné je zařazení soutěže několika družstev, kdy radost z vítězství pocítuje celý tým. Po ukončení je důležité nejen pochválit vítěze ale i kladně ohodnotit družstvo poražené.

Jelikož děti velmi silně závod prožívají, není vhodné zařazovat ho na konec lekce. Po každé lekci by mělo dítě odcházet s dobrým pocitem ze splněných úkolů, nikoliv smutné a zklamané z porážky. (Treml, 2004)

3. Vývoj organismu dítěte předškolního věku

Tímto pojmem lze označit období od narození do zahájení povinné školní docházky. Specifičtější označení ho ale určuje jako životní etapu od 3 do 6 let věku dítěte. V tomto období se mohou mezi dětmi stejné věkové kategorie objevit velké rozdíly, a proto je důležité se jimi zabývat a přistupovat k dítěti individuálně a přizpůsobit výuku jeho úrovni a potřebám. (Langmaier, 1998) Děti jsou v tomto období plné energie, jsou zvědavé a nadšené. Stále se pohybují a do činností, které je zajímají, se pouští naplno. V každé jejich aktivitě, ať už je to malování, nebo vyprávění, se projevuje velká představivost a kreativita. Děti předškolního věku touží po samostatnosti, ale stále mají potřebu cítit podporu a jistotu, že jim někdo v případě potřeby pomůže. (Eileen, 2005) Z hlediska lyžařského výcviku o tomto období hovoříme jako o období seznamování. (Tremel, 2004)

3.1 Tělesný vývoj

Dítě, které dosáhlo věku tří let, má za sebou jednu z nejdůležitějších etap v procesu vývoje osobnosti. Naučilo se chodit a běhat v rovném i nerovném terénu, pohybovat se po schodech nahoru i dolů, přičemž pády jsou velmi ojedinělé. V následujícím období dítě čeká neustálé zdokonalování pohybové koordinace, rychlosti a plynulosti pohybů, které jsou velmi důležité pro následný vývoj dítěte, postavení ve společnosti, ale i soběstačnost jedince. (Langmaier, 1998)

Ve věku čtyř až pěti let se dítě pohybuje velmi sebejistě ve všech terénech, včetně schodů. Je schopno seskoku z nízké lavičky, pohybu po žebříku, stoje na jedné noze, hodů míčem podle vzoru. Zdokonalení zručnosti se projevuje v oblasti sebe obsluhy, kterou dítě ovládá s minimální dopomocí. Zručnost je rozvíjena během her s různými materiály, jako je například modelovací hmota, písek, nebo menší předměty. Velmi důležitou aktivitou je kresba, při které dítě zapojí své rozumové chápání prostoru jako celku a je schopno určit a napodobit čarou daný směr.

Postupně s blížícím se šestým rokem se zdokonaluje hlavně oblast jemné motoriky. Při výuce složitých úkonů předškolních dětí nelze cvik rozložit do jednotlivých fází, pohyb je

nutné předat jako celek. V tomto věku se objevuje zvýšená potřeba pohybu, proto je nutné nabízet činnosti vhodné k rozvoji motoriky. Nejpřirozenější formou rozvoje je pro dítě hra, která se s postupem věku mění. U předškolních dětí je při osvojování si určité dovednosti možnost využít zvýšeného zájmu o nápodobu pohybů zvířat nebo osob. (Langmaier, Krejčířová, 1998)

3.2 Emoční vývoj

Prožívání dětí v předškolním věku je klidnější a stabilnější nežli u dětí v nižším věku. Emoce dávají najevo velmi intenzivně a velmi rychle je dokážou střídat. Většinou u nich přetrvává pozitivně laděná nálada a úzce souvisí s aktuální situací, kdy se jim dostává nebo nedostává uspokojení. S přibývajícím věkem se u dětí objevuje rozvoj emoční paměti, která dítěti umožní vybavení si pocitů, které prožilo v minulosti. V předškolním věku se děti s nespokojeností vyrovnávají mnohem lépe a dokážou ji projevit i jinými způsoby.

Ve vyšším věku již chápou důvod nepříznivých situací a jejich nutnost. Nepřiměřené reakce se dostavují hlavně při konfliktech s vrstevníky, nebo při konfrontaci se zákazem. Jsou to situace, kdy se u dítěte dostavuje frustrace, a emoce se vymykají kontrole.

Neblahé stavy strachu jsou u dítěte způsobeny vzestupem úrovně dětské představivosti, díky které si jsou schopné vytvořit neexistující příšery. Často se u dětí objevuje vzájemné strašení, které u nich vyvolává libý pocit vzrušení. Míra bázlivosti se u dětí liší podle typu temperamentu. Pokud má dítě velmi silný sklon k procit'ování strachu, může se u něho dostavit závislost na matce, nebo jiné osobě. Emoční vývoj dítěte předškolního věku se také vyznačuje smyslem pro humor, ve kterém se odráží uvažování dítěte a úroveň jazykových dovedností. Čtyřletému dítěti se jeví jako nesmírně vtipné i opakování vybraných, často i nic neříkajících slov. (Vágnerová, 2012)

3.3 Sociální vývoj

Oproti dvouletým, jsou tříleté děti mnohem klidnější a ukázněnější. Spory, které u mladších dětí způsobuje potřeba získat nezávislost na dospělých, se v tomto věku objevují zřídka. Děti převážně poslouchají své rodiče nebo vychovatele a plní jejich pokyny a

požadavky. Dokáží vyčkat, až na ně přijde řada a nevymáhají určitou věc v danou chvíli. V sobě samém najdou zalíbení a ke světu chovají touhu poznat ho do detailů. (Eileen, 2005)

V tomto období u dítěte probíhá stabilizace pozice ve společnosti a vytváření vztahů ke světu. Egocentrismus má vliv na myšlení i komunikaci dítěte, proto dítě lpí na svém náhledu, který mu dává pocit jistoty. Dítě má potřebu překonat překážky a tím se přesvědčit o svých kvalitách. (Vágnerová, 2007)

Ve věku od 3 do 5 let prochází dítě procesem socializace, na který má největší vliv rodina a její prostředí. Dítě si vytváří vztahy k úzkému i širokému okolí společnosti, normy, jejichž vytvoření závisí na vzoru rodičů a jejich působení na dítě. Také si osvojuje sociální role, což je soubor hodnot a postojů, jaké jsou společností od dítěte očekávány. S novými rolami se člověk setkává celý život a vždy si musí osvojit celek určitých činností a vzorců chování, které si dané postavení žádá. Dnešní společnost přistupuje k socializaci dětí pozvolna, nenásilně. Tento proces probíhá zpravidla kolem třetího roku dítěte a zásadní vliv na něj mají nejen rodiče, ale i druhé děti a ostatní členové rodiny. (Langmaier, 1998)

4. Specifika lyžařského vybavení dětí

Vybavení pro děti se vyrábí ve stejné kvalitě, jako vybavení pro dospělé. Volbou výběru můžeme ovlivnit výuku pozitivně, ale i negativně. Nejčastější chybou při pořizování vybavení pro děti je investice do dlouhých lyží, příliš velkých bot, nevhodně dlouhých holí s vidinou užívání v několika následujících letech. Všechny tyto nedostatky pak mají vliv na průběh výuky a hlavně na její úspěšnost. (Tremel, 2004)

4.1 Prvky lyžařského vybavení

4.1.1 Lyže

Během posledních let došlo k zásadním změnám v konstrukci lyží. Došlo k přechodu od „klasických lyží“ k „lyžím carvingovým“ které jsou mnohem kratší s markantnějším bočním vykrojením, díky kterému je nácvik pohybu po hranách mnohem snazší. V současné době již firmy vyrábějí pouze tento typ lyží. Od dob, kdy lyže byly využívány ke sportovním účelům, se hovoří o tvaru lyží jako o telemarském. Charakteristickým znakem je širší špička lyže nežli patka. Jelikož boční vykrojení prošlo v poslední době změnami, je šířka špičky a patky patrná na první pohled. Vykrojení lyže je důležitým prvkem pro iniciování oblouků. (Vodičková, 2005)

Lyže pro děti a juniory jsou na trhu k mání do délky 170 cm. Ačkoli lyže zaznamenaly velký konstrukční posun, doporučené délky lyží zůstávají stejné. Během vybírání lyží bychom se měli řídit několika kritérii, která zaručí dítěti snazší průběh výuky.

První podmínkou je výběr správného rádiusu, neboli poloměru lyže. S touto problematikou je vhodné se obrátit na obsluhu lyžařské prodejny nebo servisu. Rádus lyže určuje velikost oblouku, který bude přiměřeně zatížená lyže opisovat. U malých lyžařů není nutné klást důraz na širší špičky a tím pádem ani na velké vykrojení lyží. Vzhledem k tomu, že lyžař předškolního věku nemá dostatečné tělesné schopnosti, není schopen využít carvingový tvar lyží.

Dalším kritériem, kterému je třeba věnovat pozornost je tvrdost lyže. Při výběru lyží pro děti je vhodné volit typ měkčího charakteru, taktéž z důvodu nízké úrovně tělesných schopností.

Poslední podmínku, kterou musí lyže splňovat je vhodná délka. Při jejím určování musíme zohlednit věk a výšku dítěte, pro které jsou lyže určeny. Úroveň lyžařských dovedností zohledňujeme až u mírně pokročilých lyžařů. Při výběru lyží pro děti vždy volíme spíše kratší délku lyží. (Treml, 2004)

Každý rok je na trh uvedeno velké množství modelů jak pro dospělé, tak pro děti. Dětem předškolního věku (3 – 6 let) jsou doporučovány lyže typu minicarver od 0.7 m délky, které by měly dítěti dosahovat 10 cm pod výšku ramen. (Vodičková, 2005)

Treml zdůrazňuje, že „v žádném případě by to neměly být plastické lyže bez hran s řemínkovým vázáním.“ (Treml, 2005 s.13) V případě že jsou u lyží k dispozici informace o poloměru, je vhodné volit rádius v rozsahu od 5 do 10 metrů. (Treml, 2004) Pro začátečníky ve věku od 6 do 13 let platí ohledně délky lyží stejné pravidlo, pro pokročilé lyžaře je vhodná délka lyže taková, která dosahuje mezi rameno a nos dítěte. Na trhu jsou k dispozici také lyže závodní, které jsou určeny pro slalom, nebo obří slalom. (Vodičková, 2005) Lyže pro tuto věkovou skupinu se pohybují v rozmezí od 120 do 150 cm. Rádius se pohybuje od 8 do 12 metrů. (Treml, 2004)



Obrázek 1: Dětské carvingové lyže

4.1.2 Lyžařské boty

Boty na sjezdové lyžování jsou tvořeny ze dvou částí. První je vrchní část, zhotovená z pevného plastu, druhá je vnitřní botička z měkkého materiálu. Vrchní díl boty má horní a dolní díl, přičemž oba díly jsou spojeny pohyblivým kloubem. Skořepina je také doplněna nastavitelnými přezkami, jejichž počet může být od jedné do pěti v závislosti na velikosti a typu boty. (Kutáč, 2009)

Boty jsou rozděleny do kategorií pro začínající, pokročilé a závodní lyžaře. Měkké a pohodlné, často s jednou přezkou a zadním nástupem, jsou určeny začátečníkům. Pro pokročilé a závodní lyžaře jsou vhodné boty tvrdší, s větším počtem přezek, které zajistí lepší propojení nohy a lyže. (Vodičková, 2011)



Obrázek 2: Dětská lyžařská bota s jednou přezkou



Obrázek 3: Dětská lyžařská bota se dvěma přezkami



Obrázek 4: Dětská lyžařská bota se třemi přezkami



Obrázek 5: Dětská lyžařská bota se čtyřmi přezkami

Jelikož dětem noha velice rychle roste, je nutná kontrola velikosti bot i během lyžařské sezóny. Ačkoli u dospělých platí pravidlo velmi těsných bot, u dětí tomu tak není. Bota pro nejmenší lyžaře by měla být větší o tolik, aby dítě netlačila, nikoli však natolik, aby dítěti sloužila několik sezón. Sjezdové boty pro děti jsou dostupné ve verzi turistické a závodní. Turistická bota, tzv. bota se zadním nástupem, je vhodná pro lyžaře začátečníky, zatímco závodní, tzv. bota s předním nástupem, pro lyžaře pokročilé, nebo závodníky. (Vodičková, 2005)

Výběru bot je nutné věnovat zvýšenou pozornost, jelikož v nich děti tráví mnohdy celý den a během odpočinku se většinou nepřezouvají. Lyžařská bota by měla být pohodlná a dobře padnout, neměla by tláčit, ani propouštět vlhkost. Nohu by měla udržet v teple i během chladnějšího počasí. Bota musí dítěti padnout na jedny ponožky lyžařského charakteru.

Nákup větších bot je nevhodné řešení, jelikož dítě nemůže přenášet sílu na lyže ani při navlečení více vrstev ponožek. Po odstranění ponožek je navíc bota špatně tvarovaná a nevhodná k dalšímu nošení. Před samotným zahájením lyžování je vhodné zkusit boty doma a nechat dítě zvyknout si na nepohodlnost a tvrdost bot. (Treml, 2004)

4.1.3 „Rostoucí lyže a lyžařské boty“

Vzhledem k cenám lyžařského vybavení mnoho firem vytvořilo výhodný program pro malé lyžaře, který řeší problematiku rychlého růstu dětí. Při nákupu určitého modelu lyží a doplacení relativně malé částky nabízí výměnu lyží a bot za větší model za zlomek ceny, než by nové vybavení skutečně stálo. Program je určen pro děti ve věku od 4 do 12 let. Lyže se pohybují ve velikostech do 150 cm a boty ve velikostech 19 až 27. (www.intersport.cz, 2017)

4.1.4 Sjezdové hole

Hůlky pro sjezdové lyžování jsou vyrobeny ze slitiny kovů. Skládají se z rukojeti, poutka, talíře a bodce. (Kutáč, 2009) Při výběru musíme dbát na výběr správné délky holí. Tu určíme ve stoji v lyžařské obuvi, kdy držíme hůl a loketní úhel svírá úhel 90 stupňů. K takto změřené délce přidáme maximálně 5 cm. (Vodičková, 2005) Při výšce dítěte 120 cm bude délka holí 80 – 85 cm. (Kutáč, 2009)



Obrázek 6: Dětské lyžařské hole

Podle Tremly „*V úvodních lekcích lyžařské výuky u nejmenších dětí nejsou lyžařské hole nutností. V některých případech mohou dokonce malé lyžaře rušit. Lyžařské hole pro děti vybíráme lehké, mohou být o něco delší, než je doporučováno pro dospělé, jejich délka může být až do podpaží. Důvodem není postupné dorůstání dětí, ale možnost snadnější opory při chůzi a sjíždění, a tím vytvoření lepší rovnováhy.*“ (Tremly, 2004, s. 14)

4.1.5 Sjezdové vázání

Vázání pro sjezdové lyžování fixuje pevně celou botu k lyži, tím zajišťuje maximální přesun energie na lyži. Pokud dojde k nadměrné rotaci, vázání botu uvolní. (Dygrín, 2003) Pro maximální bezpečnost je vhodné nechat seřídit vázání u odborníka, který zohlední hmotnost, výšku i lyžařské dovednosti jedince, vázání pak v případě pádu lyži uvolní. Výrobci nabízí mnoho modelů lyžařského vázání pro děti i pro dospělé. Nikdy by však děti neměly používat vázání určené pro dospělé. (Vodičková, 2005)

Ačkoli není nastoupení do bezpečnostního vázání lehkým procesem, je nutné, aby ho dítě ovládalo a dokázalo do něho samo nastoupit. Vázání věnujeme zvýšenou pozornost i během lyžařské sezóny a necháme ho zkontrolovat od odborníků. Pokud máme možnost pořídit lyže s vázáním, které k němu namontovala daná firma, využijeme této výhodné nabídky dobré kvality. (Tremly, 2004)

4.1.6 Lyžařská přilba

Vrchní skořepina lyžařské přilby se vyrábí z kombinace tvrzených plastů s laminátovými a uhlíkovými vlákny. Vlastnosti helmy jsou pevnost a lehkost. Vnitřní polstrování je z měkkého materiálu, který dobře sedí na hlavě a současně i hřeje. Při výběru helmy dbáme na odpovídající velikost, jelikož nošení čepice nebo čelenky pod helmu není vhodné. Pokud teplota klesne hluboko pod bod mrazu, pod přilbu použijeme pouze tenkou lyžařskou kuklu. Doba užívání jedné přilby je u dětí v rozsahu 2 až 3 let, poté by měla být vyměněna za novou. Přilba je nepostradatelnou součástí lyžařského vybavení. Její využití je možné i u dalších sportů, jako je sáňkování nebo bruslení. Nikdy ji však nepůjčujeme ostatním dětem. (Tremly, 2004)



Obrázek 7: Dětská lyžařská přilba

4.1.7 Brýle

Brýle jsou důležitým ochranným prvkem, který zabrání vniknutí sněhu do očí dítěte a také zabrání působení negativního záření. S výběrem brýlí je vhodné se poradit ve specializované prodejně. Pokud nebudeme šetřit při nákupu lyžařských brýlí, dopřejeme dítěti ochranu zraku, zvýraznění kontrastů krajiny při špatné viditelnosti a pohodlné nošení. (Tremel, 2004)



Obrázek 8: Dětské lyžařské brýle

4.1.8 Rukavice

Používání rukavic u malých lyžařů je mnohem důležitější než u dospělých. Nejen že zajišťují teplo a izolaci rukou od vlhkosti, ale také zabrání možnému poranění o ostrou hranu lyže. Ačkoli je citlivost v palcových rukavicích mnohem menší než u rukavic

prstových, u dětí je možné jejich použití při lyžování. Každá dětská rukavice by navíc měla mít manžetu, která ochrání ruce dítěte od sněhu. (Treml, 2004)



Obrázek 9: Dětské lyžařské rukavice – prstové



Obrázek 10: Dětské lyžařské rukavice - palcové

5. Výuka lyžování předškolních dětí

V české republice je výuka lyžování rozdělena do dvou etap vývoje. První etapa se zabývá základním lyžováním, druhá závodní formou lyžování. Základní lyžování dále dělíme na dvě části. První část patří nacvičování obecné lyžařské průpravy, řízení rychlosti a základním prvkům sjezdového lyžování. Druhá část patří zdokonalování již nacvičených dovedností a nacvičování nových dovedností, které zajistí zvládnutí náročnějších prvků lyžování. (Vodičková, 2005)

5.1 Období seznamování (3-5 let)

Dítě v tomto věku dokáže své pohyby koordinovat a věnovat se jednoduchým činnostem herního charakteru. Učení probíhá prostřednictvím intuice, nikoli vědomě, proto je nutná emotivní vázanost k činnosti. Pozornost dítěte je soustředěna na právě probíhající aktivitu. Pokud učitel žádá delší pozornost dítěte, je zapotřebí zařadit do výuky výrazné, barevné a emotivně laděné podněty. V tomto období je nutné zajistit dostatečný prostor pro spontánní pohybové vyžití a dbát na optimální zatěžování kloubů. Otužování dítěte praktikujeme v lehké formě, jelikož jeho organismus není schopen regulace tělesné teploty v plném rozsahu. (Gnad, 2002)

Lyžování je jednou z koordinačně náročnějších aktivit. Na průběh osvojování těchto dovedností má vliv úroveň zralosti, na které se nachází smyslové orgány a nervová soustava dítěte. Pokud by nebyly respektovány zásady přiměřenosti, mohlo by dojít k poškození organismu dítěte, případně k upevnění nesprávných návyků. (Dygrín, 2005)

5.1.1 Základní pravidla

Výuka lyžování musí mít jasně danou hierarchii pohybových úkonů, které jsou řazeny od nejjednodušších po složitější. Každá osvojená pohybová dovednost slouží jako základní stavební kámen pro následující. U dětí je nejdůležitějším učebním prostředkem prožitek, ke kterému je zapotřebí dostatečná motivace ze strany učitele. I při sestavování učebního programu a během jeho realizace také musí projevit své kvality, tentokrát v oblastech

kreativity a improvizace. Vybraná cvičení musí být vhodně zvolená v závislosti na počasí, které je v zimních měsících velmi proměnlivé. Při seznamování s novou pohybovou dovedností je vhodné zakládat na již osvojených pohybech, aby se dítě nezaleklo, ale poznalo ve cvičení známý pohyb. (Vodičková, 2005)

5.1.2 Role učitele

Při výuce nejmenších dětí nabývají povinnosti učitele na rozsahu, jelikož děti v tomto věku nejsou samostatné v mnoha úkonech. Učitel je pro dítě pečovatelem a pomáhá mu při oblékání a svlékání, nazouvání a zouvání bot, nebo při utírání nosu. Každému jedinci věnuje individuální péči při seznamování s okolním prostředím, jako je sněžení nebo mrazivé počasí. Asistence učitele je také nutná při sžívání se s lyžařským vybavením. (Tremel, 2004) Základem úspěšné výuky je vhodně uspořádané vyučování s ohledem a respektem k postojům a názorům žáků. Učitel musí vždy brát ohled na individualitu žáků a zohlednit možnosti každého z nich. (Vodičková, 2005)

Pokud učitel není dobrým lyžařem, brzo přestane být žáky uznáván. Mezi úrovní žáků a učitele by měla platit přímá úměra. Další důležitou vlastností učitele lyžování je dobrá fyzická kondice, která nutně musí převyšovat kondici žáků. Lyžařský výcvik, ať už jednoho, nebo více žáků je vzhledem k přírodním podmínkám, nepřetržitému pohybu, opětovnému předvádění pohybu, přesouvání se mezi stanovišti, nebo nutné pomoci žákům velmi náročnou aktivitou. Učitel musí mít vědomosti z oblasti nejen pedagogické, ale i metodické. Důležité jsou i znalosti o názvosloví, údržbě lyžařského vybavení, nebo základním servisu lyží. Vědomosti a dovednosti učitele se stávají jeho bohatstvím až tehdy, když se ověří v jeho praxi.

Při výuce dětí je jedním z nejdůležitějších kritérií kladný vztah učitele k dětem. V tomto období se u dětí utváří vztah k lyžování a právě učitel má vliv na jeho kladný vývoj. (Tremel, 2004)

„Předvídat a porozumět vývojovým tendencím a jim odpovídajícím výukovým úkolům je jeden z důležitých předpokladů úspěšného řešení a realizace lyžařského výcviku“ (Psotová, 2006, s. 13)

5.1.3 Výběr terénu

Výběr vhodného místa pro výuku lyžování není jednoduchý. Mírný svah s dojezdem do roviny s nízkým počtem dalších lyžařů není součástí téměř žádného lyžařského areálu. V závislosti na dostupném terénu je nutné přizpůsobit cvičení. Důležitým kritériem je i šíře, dostupnost prostoru a vhodný profil terénu. Pokud je svah dobře upraven, je nácvik mnohem snazší. Při výuce nejmenších dětí volíme pro výuku dětská hřiště, jejichž prostor je vymezený a jsou na nich k dispozici různé pomůcky. (Gnad, 2008)

5.1.4 Stav sněhu

Povrch svahu má vliv na úspěšnost a průběh výuky. Pokud je povrch rovný, dětem je pohyb po něm značně usnadněn. Pokud je na povrchu svahu led, nebo je naopak velmi měkký, je nutné přizpůsobit výuku stavu povrchu. Při pohybu na tvrdém a zledovatělém podkladu musíme dbát na přiměřenou rychlost jízdy. Měkký a mokrý sníh je vhodný k nácviku skluzu, ale nevhodný pro cvičení, která by zbytečně zpomaloval. Tím by způsobit u dětí značnou demotivaci. Aby lyžování děti bavilo, je nutné zajistit pohyb v podobě skluzu. Děti by se během výcviku měly naučit přizpůsobit se sněhovým podmínkám. Proto je nevhodné vyhýbat se ledovatým, nebo příliš změkklým povrchům. (Vodičková, 2005)

5.1.5 Organizace výuky

Správná organizace výuky by měla všem dětem poskytnout nejen dostatečný prostor ale i kladný zážitek z hromadného cvičení. Vždy musíme zohledňovat sněhové podmínky, které právě panují a zabezpečit prostor, kde se děti budou pohybovat. Důležitou podmínkou při zajišťování bezpečnosti je kontrola rozestupů mezi dětmi v závislosti na fyzické zdatnosti jednotlivých dětí. Na bezpečnost klademe největší důraz při jakékoli aktivitě. (Jandová, 2012)

5.1.6 Výběr pomůcek

Při výuce malých lyžařů hraje výběr pomůcek důležitou roli. Hlavně na děti začátečníky mají velký motivační vliv. Mezi pomůcky pro lyžování, kterými často bývají vybavená dětská hřiště, patří nejen tyče, ale i stojany s různými zvířaty nebo pohádkovými bytostmi, kužely, lana atd. Pro děti jsou v začátcích velkým pomocníkem. Děti se díky nim dokážou přizpůsobit a své jednání zdůvodnit. (Vodičková, 2005)



Obrázek 11: Dětské hřiště Vysoké nad Jizerou
Zdroj: www.snowhill.cz

6. Metodická příručka

Tato příručka je návodem jak naučit děti základním pohybovým dovednostem v oblasti lyžování.

6.1 Úvod výuky

V této části výuky nejprve musíme zkontrolovat výstroj a výzbroj dítěte. Následně děti seznámíme se způsobem nošení lyžařského vybavení, nasazování holí, obouvání a zouvání lyží. Poté představíme dětem aktivity, které je v následující lekci čekají. V neposlední řadě využijeme prostor pro motivování a zahřívání organismu dětí před samotnou výukou. Mělo by jít o krátkou část výuky, která by obsahovala honičku a protahovací cvičení bez lyží i s lyžemi.

6.1.1 Nošení lyží

Cíl: Naučit děti samostatně přepravit své lyžařské vybavení z lyžárny nebo parkoviště na určené místo.

Technika: Vzhledem k fyzickým možnostem předškolních dětí zvolíme způsob tažení lyží a holí po sněhu: Dítě si navlékne na každou ruku jednu hůl a do každé ruky uchopí za zadní část vázání jednu lyži. Lyže i hole jsou tedy taženy po zemi.

Výběr terénu: Rovný, upravený terén s nízkým počtem ostatních lyžařů a dostatečným prostorem pro nácvik manipulace s výzbrojí.

Poznámky: Děti ve věku 3 – 5 let do nošení nenutíme, musíme počítat s tím, že děti nebudou schopny se o své vybavení plně postarat. Pokud dítě začne projevovat únavu, nebo odpor, odebereme mu lyže. Hole slouží dítěti jako opora, proto mu je vždy při přesunu necháváme.

6.1.2 Nasazování výbroje

Cíl: Naučit děti samostatnému nazouvání a zouvání lyží, nasazování a sundávání holí.

Technika nazouvání lyží: Položit lyže vedle sebe na zem, očistit vázání, očistit spodní část bot, zapíchnout hole a využít je k udržení stability, zasunout špičku boty do přední části vázání, srovnat botu do roviny lyže, patou boty vyvinout tlak na zadní část vázání a tím uzamknout vázání.

Technika zouvání lyží: Lyže srovnat do rovnoběžného postavení, rukou, nohou nebo holí vyvinout tlak na zadní část vázání, uvolnit botu, vyndat botu.

Technika nasazování holí: Poutkem hole provléknout ze spodní části ruku, uchopit madlo hole.

Výběr terénu: Rovný, upravený terén s nízkým počtem ostatních lyžařů a dostatečným prostorem pro nácvik manipulace s výbrojí.

Poznámky: Při nácviku nasazování výbroje dětem ve věku 3-5 let hlavní aktivitu vyvíjí učitel nebo rodič, postupně ale dítě do obouvání a zouvání zapojujeme. Vždy věnujeme pozornost míře úspěšnosti. U dětí předškolního věku hole zařazujeme do cvičení pouze výjimečně. Pohyb bez holí je pro ně mnohem přirozenější a neodvádí pozornost od lyží.

6.1.3 Rozcvičení

Cíl: Seznámení žáků s prostorem, zahřátí organismu, motivace.

Technika cvičení s holemi: Obě hole zapíchnout do země a opřít se o ně.

- Na zem položit šišku nebo jiný předmět a snožmo přes něj přeskakovat
- Snožmo skákat na místě
- Houpat se v kolenou

- Přeskakovat z pravé na levou nohu
- Zakopávat
- Udělat „holubičku“
- Skok do dálky
- Komíhat nohou dopředu a dozadu

Technika cvičení s lyžemi: Obě lyže položit paralelně na sněh.

- Uchopit za špičky a odtáhnout na určené místo
- Oběhnout lyže

Technika cvičení bez pomůcek: Chůze s nápodobou

- „jako myš“ – malými kroky
- „jako slon“ – velkými kroky
- „jako blecha“ – malé skoky
- „jako klokan“ – velké skoky

Technika cvičení ve dvojicích

- jednoduchá honička
- „kolotoč“ - Jedno dítě uchopí hole za madla, druhé za kroužky. Za stálého držení se točí dokola.
- „pumpa“ - Jedno dítě uchopí hole za madla, druhé za kroužky. Za stálého držení vždy jen jedno dítě udělá dřep, druhé stojí, následně se střídají.

Výběr terénu: Rovný upravený terén, zasněžená, ušlapaná louka.

Poznámky: Během rozcvičení bereme ohled na schopnosti dětí a podle toho přizpůsobujeme rozsah a náročnost jednotlivých aktivit.

6.2 Hlavní část

Nejdůležitější část výuky věnujeme zopakování již dříve osvojených prvků, které u dětí navodí dobrou náladu, jelikož už cviky znají a částečně ovládají. Při následném nácviku nových prvků je nejdůležitější úloha učitele, který využívá své znalosti a uplatňuje při úpravě struktury výuky, která závisí na přírodních podmínkách, úrovni dětí atd. Pokud nacvičujeme nové prvky, je vhodné nevyhýbat se proměnlivým podmínkám.

6.2.1 Pravidla pro úspěšný výcvik

- Dodržujeme časté obměny cviků, které u malých dětí vedou ke zvýšenému zájmu o činnost. Zvýšenou frekvenci střídání cviků je vhodné zařadit v případě, že se nácvik nedaří, nebo při nepříznivých podmínkách.
- K výuce dětí do 10 let věku nepostradatelně patří často zařazované přestávky, během kterých můžeme s dětmi vést konverzaci na téma lyžování, nebo se věnovat poznávání krás a zajímavostí okolní přírody. Pokud nebudeme klást důraz na zařazování přestávek, únava dětí může zvýšit pravděpodobnost úrazu.
- Dětem musíme dopřát prostor pro volnou jízdu, kterou mají v oblibě. Při volném ježdění, které by mělo trvat v rozmezí 10 – 20 minut, si dítě jezdí podle svého. Pokud máme ve skupině dětí výrazně slabší, nebo silnější jedince, můžeme jim přidělit zvláštní úkol. Vždy však dbáme na bezpečnost dětí a bedlivě průběh kontrolujeme.

6.2.2 Základní sjezdový postoj

Se základním sjezdovým postojem děti seznámíme před zahájením samotné výuky lyžování. V průběhu se k jeho nacvičení opakovaně vracíme.

Popis postoje: Paralelní postavení v šíři pánve s lyžemi na skluznicích, mírné pokrčení všech kloubů dolních končetin, mírné vychýlení trupu vpřed, paže před tělem s mírným pokrčením v loktech, hole směřují šikmo vzad.

Nejčastější chyby: Nedostatečné pokrčení v kolenou, chybná pozice rukou.

Způsob odstranění chyb: Umístění rukou na kolena.

Cvičení: Umístění rukou na kolena, poskakování, střídavé zvedání lyží, podřepy v kolenou, snižování a zvyšování postoje



Obrázek 12: Základní lyžařský postoj

Zdroj: web.ftvs.cuni.cz

6.3 Pohybové úkoly na místě

Viz video příručka 00:07 – 02:13

6.3.1 „Koloběžka“

Popis cvičení: Cvik zahájíme s lyží na pravé noze, levou nohou se odrazíme a předsuneme pravou. Odraz následně opakujeme. Cvik opakujeme i s lyží na levé noze s odrazem pravé nohy.

Viz video: 00:07 – 00:22

Cíl cvičení: Nácvik skluzu a rovnováhy.

Vhodný terén: Rovná, upravená plocha.

Motivace: Dětem představíme cvik jako jízdu na koloběžce, s lyží místo koloběžky.

Nejčastější chyby: Zvedání lyže.

Způsob odstranění chyb: Dbát na provedení skluzu.

Pomůcky: Lyže

6.3.2 „Chůze“

Popis cvičení: Cvik zahájíme v paralelním postavení lyží na šířku pánve, během chůze nezvedáme lyže, ale suneme je po povrchu kupředu. Při výuce dětí ve věku 3 – 5 let provádíme cviky bez holí. Děti nejsou schopny využít hole při pohybu k podpoře stability, pouze hole drží.

Viz video: 00:22-00:40

Cíl cvičení: Seznámení s vlastnostmi lyží a náročnosti pohybu.

Vhodný terén: Rovná, upravená plocha.

Motivace: Pro děti je tento pohybový úkol pokusem, zda je snazší chodit bez lyží nebo s nimi.

Nejčastější chyby: Zvedání lyže na odlehčené noze, špatný výběr prostoru pro nácvik by mohl cvičení znesnadnit, popřípadě v dětech vyvolat nejistotu pokud by se pro ně lyže staly neovladatelné.

Způsob odstranění chyb: Výběr vhodného povrchu a kontrola skluzu lyží.

Pomůcky: Lyže

6.3.3 „Vlak“

Popis cvičení: Děti zapíchnou hole do úrovně přední části vázání, odrazí se od nich a současně předsouvají obě lyže. Hole zajišťují dítěti oporu a stabilitu.

Viz video: 00:40-00:55

Cíl cvičení: Seznámení s vlastnostmi lyží, využití holí k odrazu.

Vhodný terén: Rovný, upravený, ohraničený terén.

Motivace: Děti motivujeme představením cviku jako hru na vlak, kdy lyže musí mít stále stejně daleko od sebe, stejně tak, jak je tomu u kolejí vlaku.

Nejčastější chyby: Neudržení lyží v rovnoběžné poloze, záklon a následný přenos váhy na patky lyží.

Způsob odstranění chyb: Vložení míčku, nebo jiného měkkého předmětu mezi kolena dítěte, zopakování základního lyžařského postoje.

Pomůcky: Lyže, hole, míček

6.3.4 „Slunce“

Popis cvičení: Obrat s přešlapováním odvratem provedeme posunutím pravé lyže do odvratu a následným přisunutím levé lyže. Opakováním provedeme obrat o 360 stupňů.

Cíl cvičení: Seznámení se způsobem změny směru na rovné ploše, nácvik rovnováhy.

Viz video: 00:55-01:13

Vhodný terén: Rovná, upravená plocha.

Motivace: Dětem je cvik představen pod názvem „slunce“, jelikož po správném provedení ve sněhu zůstanou obtisky lyží, které znázorňují sluneční paprsky.

Nejčastější chyby: Příliš velký nebo malý rozdah úroků.

Způsob odstranění chyb: Dbáme na provedení přiměřených úroků.

Pomůcky: Lyže

6.3.5 „Vánoční stromeček“

Popis cvičení: Stoupání s odvratem obou lyží zahájíme postavením lyží na vnitřní hrany a pokrčením kolenou. Následně kolena vtlačíme dovnitř a pohybujeme se chůzí vzhůru. Pokud nacvičujeme pohybový úkol na strmém kopci, zapojíme do něj použití holí.

Viz video: 01:13-01:31

Cíl cvičení: Seznámit děti s metodou stoupání do svahu.

Vhodný terén: Strmější, upravený svah.

Motivace: Cvik je pro děti nazván jako „stromeček“, po správném provedení na cvičné ploše zůstanou otisky lyží v uspořádání připomínající smrk, nebo jiný jehličnatý strom.

Nejčastější chyby: Nedostatečné postavení lyží na hrany.

Způsob odstranění chyb: Dbáme na postavení lyží na hrany a na přesné přesuny lyží, které by se neměly vzájemně dotýkat.

Pomůcky: Lyže, popřípadě hole.

6.3.6 „Žebřík“

Popis cvičení: Výstup stranou zahájíme paralelním postavením lyží ve vrstevnici. Následně přikloníme kolena ke svahu a lehce odkloníme trup. Poté se úkroky v pořadí horní, spodní lyže pohybujeme do svahu. Pro děti předškolního věku je tento úkol velmi náročný.

Viz video: 01:31-02:13

Cíl cvičení: Seznámit děti s metodou stoupání do svahu.

Vhodný terén: Mírný, upravený svah.

Motivace: Dětem je představen cvik jako žebřík, který připomínají otisky ve sněhu po správném splnění cviku.

Nejčastější chyby: Postavení lyží na skluznici.

Způsob odstranění chyb: Dbáme na dodržování přivrátů a odvrátů lyží.

Pomůcky: Lyže

6.3.7 „Šipka“

Popis cvičení: Oboustranného přivrátu neboli pluhu, docílíme vyvinutím tlaku na patky lyží během přímého sjezdu. Patky lyží jsou v širokém rozestupu, zatímco špičky v těsné blízkosti. Brzdný efekt odpovídá přímé úměře tlaku na hrany lyží. Základní sjezdový postoj spočívá v oboustranném přivrátu s tlačení kolen dovnitř.

Viz video: 02:13-02:21

Cíl cvičení: Seznámit děti s technikou brzdění a základním lyžařským postojem.

Vhodný terén: Mírný upravený svah.

Motivace: Pro děti je postavení lyží ztvárněním šipky.

Nejčastější chyby: Záklon s následným přenesením váhy na patky lyží

Způsob odstranění chyb: Dbáme na dodržení předklonu, kterého docílíme položením rukou na kolena

Pomůcky: Lyže

6.4 Oboustranný přívrat

Viz video příručka: 02:13-05:53

6.4.1 „Šipka u značek“

Popis cvičení: Pohybový úkol začneme v základním sjezdovém postoji v pluhu, následně přejdeme do sjezdového postoje s paralelním postavením lyží a u značky postoj opět změníme na základní sjezdový v pluhu. Nácvik pluhu je vzhledem k vývoji dětí velmi obtížným úkolem.

Viz video: 02:21-02:34

Cíl cvičení: Naučit děti zastavit po sjezdu, regulovat rychlost podle terénu.

Vhodný terén: Mírný kopec s dojezdem do roviny s rozmístěnými kužely, v rozestupech cca 2 metrů. Rozestupy měníme v závislosti na prudkosti kopce.

Motivace: Dětem je cvik představen jako střídání pohybů „šipky“ a „kolejí“.

Nejčastější chyby: Záklon a tím způsobená špatná stabilita.

Způsob odstranění chyb: Dbáme na dodržení předklonu a polohy rukou na kolenou

Pomůcky: Kužele, lyže.

6.4.2 „Jízda s šipkou“

Popis cvičení: Pohybový úkol zahájíme v klasickém sjezdovém postoji v pluhu, následně při jízdě s oboustranným přivrátím přeneseme váhu na spodní lyži. Ruce jsou v upažení, při přenosu váhy je obě přiložíme na koleno spodní nohy. Zatíženou nohu suneme směrem do oblouku a poté postupně zmírňujeme zatížení spodní lyže a přecházíme do základního sjezdového postoje. Při nácviku pohybového úkolu dodržujeme mezi dětmi dostatečné rozestupy.

Viz video: 02:34-03:29

Cíl cvičení: Osvojení pohybu v pluhu a přenášení váhy na spodní lyži.

Vhodný terén: Mírný kopec s upraveným povrchem, na kterém je přichystána řada kuželů ve tvaru pravotočivého oblouku, které dítě bude jízdou opisovat z vnějšku.

Motivace: Pro děti je úkolem jízda oblouku se šipkou.

Nejčastější chyby: Přenášení váhy na vrchní lyži.

Způsob odstranění chyb: Odlišení pravé a levé lyže značkou, která dítěti usnadní rozlišení stran.

Pomůcky: Lyže, kužele.

6.4.3 „Slalom se šipkami“

Popis cvičení: Pohybový úkol zahájíme v klasickém sjezdovém postoji v pluhu, následně při jízdě s oboustranným přivrátím přeneseme váhu na spodní lyži. Ruce jsou v upažení, při přenosu váhy je obě přiložíme na koleno spodní nohy. Zatíženou nohu suneme směrem do oblouku a poté postupně zmírňujeme zatížení spodní lyže a přecházíme do základního sjezdového postoje. Následuje oboustranný přivrát s přenesením váhy na druhou, opět spodní, lyži. Při nácviku dbáme na dostatečné rozestupy mezi žáky a na zajištění izolace od ostatních lyžařů v oblasti vymezené trasy.

Viz video: 03:29-03:55

Cíl cvičení: Osvojení pohybu v pluhu, přenášení váhy na spodní lyži, napojení oblouků v pluhu.

Vhodný terén: Mírný kopec s upraveným povrchem, na kterém je přichystána řada kuželů ve tvaru pravotočivého i levotočivého oblouku, jenž dítě bude jízdou opisovat z vnějšku.

Motivace: Dětem je pohybový úkol představen jako jízda se šipkou, během které budeme střídát zatížení lyží (pojmenovaných podle odlišujících obrázků).

Nejčastější chyby: Nesprávné přenášení váhy.

Způsob odstranění chyb: Odlišení pravé a levé lyže, aby dítě vědělo, na kterou bude přenášet váhu. Lyže od sebe odlišíme značkami, nebo obrázky. Dítě následně instruujeme ke střídání lyží při přenášení váhy podle těchto značek.

Pomůcky: Lyže, kužele, značky k odlišení lyží.

6.4.4 „Jízda podle zrcadla“

Popis cvičení: Jízda podle zrcadla je založená na stejném principu jako jízda se šipkou. Rozdíl je v trase, kterou tentokrát určuje lektor, který jede pozpátku a dítěti jede vzorem. Pohybové instrukce mu tedy předává zrcadlově. Při této činnosti musí učitel věnovat zvýšenou pozornost výběru trasy a zajištění bezpečnosti.

Viz video: 03:55-04:31

Cíl cvičení: Osvojení pohybu v pluhu, přenášení váhy na spodní lyži, napojení oblouků v pluhu, seznámení s metodou jízdy podle vzoru.

Vhodný terén: Pro jízdu podle vzoru můžeme zvolit prudší kopec než pro nácvik mezi kužely. V této fázi má již dítě osvojené základní pohybové úkoly.

Motivace: Pro dítě je jízda podle vzoru, který jede pozpátku, hrou na zrcadlo.

Nejčastější chyby: příliš rychlá jízda, nedovolující důkladné provedení cviku.

Způsob odstranění chyb: Přizpůsobení jízdy možnostem dítěte.

Pomůcky: Lyže

6.4.5 „Letadlo“

Popis cvičení: Pohybový úkol je obměnou jízdy v pluhu, při kterém jsou ruce upažené a při zatáčení v úklonu k vnější lyži. Při nácviku přizpůsobujeme rychlost jízdy schopnostem a dovednostem dítěte. Pokud cvik provádí více dětí najednou, při opakovacích jízdách střídáme jejich pořadí.

Viz video: 04:31-05:11

Cíl cvičení: Nácvik jízdy v pluhu, osvojení jízdy podle vzoru, později i samostatné jízdy.

Vhodný terén: Prudší sjezdovka.

Motivace: Pro děti je jízda hrou na letadlo, kdy ruce dítěte jsou křídly letadla.

Nejčastější chyby: Záměna stran úklonu.

Způsob odstranění chyb: Zdůraznění způsobu uklánění „letadla“.

Pomůcky: lyže

6.4.6 „Obr a trpaslík“

Popis cvičení: Pohybový úkol je obměnou jízdy v pluhu, při kterém se střídá vzpažení rukou a upažení s přenosem na koleno spodní lyže.

Viz video: 05:11-05:53

Cíl cvičení: nácvik jízdy v pluhu, osvojení jízdy podle vzoru, zautomatizování přenosu váhy na spodní lyži.

Vhodný terén: Prudší sjezdovka.

Motivace: Pohybový úkol představující hru na obra a trpaslíka, kdy obr představuje fázi se vzpaženými rukama a trpaslík s upaženými.

Nejčastější chyby: Záměna pohybů během jízdy

Způsob odstranění chyb: Výrazné pohyby předcvičovatele, slovní instrukce během jízdy

Pomůcky: Lyže

6.5 Nácvik jízdy na hranách

S výcvikem jízdy na hranách začínáme až po bezchybném zvládnutí jízdy v pluhu. Většinou s výukou začínám u 6letých dětí.

Viz video příručka: 05:53-08:02

6.5.1 „Jízda po kolejích“

Popis cvičení: Šikmý přejezd svahem zahájíme na jedné straně svahu v paralelním postavení lyží, s přivrátím spodní lyže a odvrátím lyže horní. Následuje přejezd přes sjezdovku po hranách lyží. Cvičení opakujeme i na druhou stranu.

Viz video: 05:53-06:29

Cíl cvičení: Seznámení s jízdou na hranách.

Vhodný terén: Prudší sjezdovka.

Motivace: Dětem je cvičení představeno jako přejezd po kolejích, kdy se jim lyže nesmí přiblížit k sobě ani od sebe. Pokud pohybový úkol provedou dobře, po přejezdu bude jejich stopa připomínat ony koleje.

Nejčastější chyby: Nedostatečné postavení na hrany lyží.

Způsob odstranění chyb: Dbáme na dodržení přivrátu a odvrátu lyží.

Pomůcky: Lyže

6.5.2 „Stavění kolejí“

Popis cvičení: Pohybový úkol zahájíme v paralelním postavení, kolmo k sjezdovce, s lyžemi na skluznici a střídáme ho s odvratem horní a přivrátu spodní lyže.

Viz video: 06:29-06:46

Cíl cvičení: Seznámení s přechodem na hrany lyží

Vhodný terén: Prudší sjezdovka

Motivace: Pro děti je cvičení hrou, kdy staví koleje, lyže na hrany, na pokyn učitele.

Nejčastější chyby: Postavení lyží pouze na skluznicích.

Způsob odstranění chyb: Dodržování přivrátu a odvrátu lyží, výběr přiměřeně prudké sjezdovky, dostatečně ostré hrany dětských lyží.

Pomůcky: Lyže, píšťalka.

6.5.3 „Zatáčení na kolejích“

Popis cvičení: Jízdu provedeme v paralelním postavení lyží, s přivrátu spodní a odvrátu horní lyže, v mírném předklonu s rukama upaženými, položenými na kolenou. Během jízdy obkročmo objíždíme kuzele v linii oblouku. Jízdu opakujeme i na oblouku směřujícím na opačnou stranu.

Viz video: 06:46-07:22

Cíl cvičení: Seznámení s jízdou po hranách

Vhodný terén: Mírný, upravený svah.

Motivace: Jízda po kolejích s překážkou na pražcích, kterou nesmí srazit.

Nejčastější chyby: Záklon během jízdy.

Způsob odstranění chyb: Dbát na dodržení správného lyžařského postoje, popřípadě umístit ruce na kolena

Pomůcky: Lyže, kužele.

6.5.4 „Cibule“

Popis cvičení: Jízdu provedeme v paralelním postavení lyží na skluznicích, v mírném předklonu s rukama upaženými, střídavě s přivrátím obou lyží v okamžiku, kdy obkročmo míjíme kužel. Při nácvičení přivrátu obou lyží musíme zajistit bezpečný a pozvolný dojezd.

Viz video: 07:22-07:41

Cíl cvičení: Seznámení s jízdou s oboustranným přivrátím.

Vhodný terén: Mírný svah, ideálně s dojezdem do proti kopce.

Motivace: Cvik je pojmenovaný cibule, podle tvaru stopy, kterou lyže po projetí zanechávají.

Nejčastější chyby: Projetí trasy bez střídání jízdy po skluznicích a hranách.

Způsob odstranění chyb: Zopakování názorné ukázky, popřípadě umístění širší překážky.

Pomůcky: Lyže, kužele.

6.5.5 „Jízda s ukazováním“

Popis cvičení: Jízdu provedeme v paralelním postavení lyží na skluznicích, v mírném předklonu. Při jízdě je vnitřní ruka upažená a vnější v bok. Toto cvičení uplatňujeme při výcviku dětí od 6 let.

Viz video: 07:41-08:02

Cíl cvičení: zdokonalení jízdy na hranách, lyžařské techniky a nácvik správného lyžařského postavení.

Vhodný terén: Mírný, upravený svah.

Motivace: Děti během jízdy ukazují rukou směrem do oblouku.

Nejčastější chyby: Příliš rychlá jízda, během které dítě nestihne řádně provádět úkony

Způsob odstranění chyb: Přizpůsobit rychlost jízdy možnostem dítěte.

Pomůcky: Lyže

6.6 Závěrečná část

Tuto část, která uzavírá lekci a navozuje příští výuku, musí obsahovat několik bodů.

- Zajistíme zklidnění organismu dětí, kterého dosáhneme zařazením klidných a pohybově nenáročných cvičení nebo her.
- Přiměřeně zhodnotíme výcvik, pochválíme aktivní jedince a obecně zformulujeme připomínky. Hodnocení musí být pozitivně laděno a v žácích zanechat dobrý pocit.
- Žákům přiblížíme program příští výuky, který by je měl motivovat.

Pohybové úkoly

- Kdo si nejlépe srovná lyžařské vybavení
- Kdo si podle instrukcí nachystá lyže k přenosu

- Kdo si lyže připraví bez instrukcí učitele
- Kdo si odnese lyže sám

Hodnocení lekce - otázky

- Jaká aktivita se komu líbila?
- Kdo se dnes naučil něco nového?
- Co by si děti chtěly příště zopakovat?
- Co je nebavilo?

Hodnocení lekce učitelem

- Chvála celé skupiny
- Chvála aktivních žáků
- Chvála za splnění úkoly

Sdělení informací o následující lekci

- Kde bude výcvik probíhat
- Jaké pohybové úkoly budou děti plnit
- Kdo bude jejich instruktorem

7. Závěr

Bakalářská práce je příručkou pro všechny, kteří chtějí seznámit nejmenší děti s lyžováním. V první části zpracovává stručný přehled historie lyžování nejen ve světě, ale i v Čechách. Následující kapitoly jsou věnovány způsobům vyučování, které jsou uplatňovány během seznamování nejmenších dětí s tímto sportem. V teoretické části také nalezneme kapitolu zaměřenou na přehled základních změn, které probíhají při vývoji organismu u dětí od 3 do 5 let v oblasti tělesného, emočního a sociálního vývoje. Teoretická část práce také obsahuje charakteristiku lyžařského vybavení a pravidla pro úspěšné vedení výuky dětí.

V druhé části této bakalářské práce se nachází metodická příručka, která je rozdělena do tří částí, které musí obsahovat každá lekce lyžování. Úvodní část představuje úkony, kterými dítě musí projít před zahájením samotné výuky. Hlavní část je video příručka s informacemi nejen o popisu jednotlivých cviků, výběru terénu, způsobu představení pohybového úkolu dětem ale i o možných chybách a jejich nápravě.

Seznam použité literatury

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2008. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073674212.

DOBŘÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988

DYGRÍN, Jiří. *Základy lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2003. ISBN 8070836814.

GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 8024602415.

GNAD, Tomáš. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 9788024615875.

CHOVANEC, Felix. *Dějiny lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989

JANDOVÁ, Soňa. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Vyd. 2. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011. ISBN 9788073727031.

JANDOVÁ, Soňa. *Základy lyžování dětí*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004. ISBN 8070838302.

JANDOVÁ, Soňa a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 8070839147.

KUTÁČ, Petr. *Lyžařský kurz v kostce: Učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Olomouc: Hanex, 2009. ISBN 9788074090264

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 807169195x.

PETTY, Geoffrey. *Moderní vyučování*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2004. ISBN 807178978x.

PSOTOVÁ, Dana a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. *Sjíždění a zatáčení na lyžích: česká škola lyžování*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 8024612925.

TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 8024706822.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 9788024621531.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie pro obor Speciální pedagogika předškolního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 9788073722135.

Lyžování. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 8073720183.

ZETTERSTEN, 1934. Svenska Skidertyper. In CHOVANEC, F. Dějiny lyžování. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989

Seznam použitých elektronických zdrojů

Sport to the people, 2017. Intersport.cz [online]. Praha: Intersport [cit. 2017-06-22].
Dostupné z: http://www.intersport.cz/landingpages/29_mitwachsende-kinderski.html

Seznam příloh

Příloha A.....	64
-----------------------	-----------

Příloha A

Přílohou je paměťový disk, obsahující video příručku.